

7 étapes pour vous fixer des objectifs qui valent la peine : La méthode S.M.A.R.T.E.R

by redacteur@toutchange.fr - Lundi, septembre 02, 2013

<http://lemarketeurfrancais.com/blog/methode-smarter-objectifs/>

```
__reach_config = { pid: '50f585ea642b24f3700000004', title: '7 étapes pour vous fixer des objectifs qui valent la peine : La méthode S.M.A.R.T.E.R', tags: ["but", "entreprendre-3", "entrepreneur", "entreprise", "methode", "methode-smart", "methode-smarter", "objectifs", "reussir", "se-fixer-des-objectifs"], authors: [""], channels: ["entreprendre"], slide_logo: false, slide_active: true, date: '2013-09-02 05:00:14', url: 'http://lemarketeurfrancais.com/blog/methode-smarter-objectifs/', header: 'ARTICLES RECOMMANDES POUR VOUS' }; var content = document.getElementById('simplereach-slide-tag').parentNode, loc; if (content.className){ loc = '.' + content.className; } if (content.id){ loc = '#' + content.id; } __reach_config.loc = loc || content; (function(){ var s = document.createElement('script'); s.async = true; s.type = 'text/javascript'; s.src = document.location.protocol + '//d8rk54i4mohrb.cloudfront.net/js/slide.js'; __reach_config.css = ""; var tg = document.getElementsByTagName('head')[0]; if (!tg) {tg = document.getElementsByTagName('body')[0];} if (tg) {tg.appendChild(s); } })();
```



Définissez dès le départ ce que vous ferez pour fêter la réalisation de votre objectif.

Les **objectifs** que nous nous fixons dans nos vies professionnelles et personnelles ont souvent tendance à être trop ambitieux, trop vagues ou trop difficiles à quantifier. Résultat : il est difficile de les mener à bien. Le secret de la réussite se situe en fait dans la façon dont on se fixe des objectifs : dans cet article, nous vous expliquons comment, **en appliquant la méthode S.M.A.R.T.E.R**, vous pourrez apprendre à [vous fixer des objectifs](#) qui en valent vraiment la peine.

La méthode S.M.A.R.T.E.R. est une version revue et améliorée de [la fameuse méthode S.M.A.R.T.](#), très souvent utilisée dans le monde du management. Le nom de la méthode, qui signifie « intelligent » en anglais, est tout simplement un acronyme permettant de se souvenir des caractéristiques que doit absolument posséder un objectif pour être réalisable. Cette méthode nous aide donc à prendre de meilleures décisions et à [nous fixer des objectifs](#) qui valent le coup.

S comme Spécifique.

A lire aussi : [Réussir en se fixant 6 objectifs par jour](#)

Votre objectif doit être clair, détaillé et concret. Par exemple, à la place de dire « Je veux maigrir », il faut dire « Je veux perdre cinq kilos ». Fuyez donc comme la [peste les objectifs trop vagues et généraux](#), qui vous décourageront avant même que vous ayez commencé.

M comme Mesurable

A lire aussi : [7 questions à vous poser chaque semaine pour équilibrer vie professionnelle et vie privée](#)

Il faut pouvoir mesurer [les résultats de votre objectif](#), pour savoir clairement si oui ou non quand on atteint son but.

A comme Atteignable

A lire aussi : [2 techniques contre-intuitives pour être plus productif](#)

Votre objectif doit prendre en compte vos compétences, votre expérience, et les moyens que vous souhaitez mettre en œuvre. Vous devez donc vous poser la question « Comment vais-je faire pour y arriver ? »

R comme Réaliste

L'objectif doit, placé dans la réalité économique de votre secteur, être réalisable.

T comme temporellement défini

Il vous faut absolument établir un échéancier précis, en planifiant les différentes étapes qui vous mèneront à [la réalisation de votre projet](#). Ces dates-butoirs vous encourageront à agir et vous aideront à évaluer vos progrès.

Au cinq qualificatifs de la méthode S.M.A.R.T. traditionnelle, Sébastien le Marketeur Français a ajouté deux lettres, le E et le R :

E comme Excitant

L'objectif doit être excitant ; pour savoir si c'est le cas, décrivez l'émotion que vous ressentirez en travaillant à cet objectif et en l'atteignant. Visualisez cette émotion lorsque vous mettez par écrit cet objectif.

R comme Récompensé

Définissez dès le départ ce que vous ferez pour fêter la réalisation de votre objectif.

[Cliquez ici pour retweeter](#) – [Partagez sur Facebook](#)

Attention, la récompense ne doit pas être une entorse à la règle qu'on s'est fixée ; par exemple, on ne se récompense pas par une pâtisserie quand on a perdu les kilos en trop de la même façon que l'on ne se récompense pas par une journée de vacances lorsqu'on a rattrapé son retard de travail.

[Se fixer des objectifs ambitieux](#) est une chose, mais encore faut-il que vos buts valent vraiment le coup et qu'ils soient réalistes. **Avec la méthode S.M.A.R.T.E.R.**, vous mettez toutes les chances de réussite de votre côté, et vous pourrez ainsi véritablement donner le meilleur de vous-même. **Vous avez déjà testé [la méthode S.M.A.R.T.](#)** ? Dites-nous ce que vous en pensez dans les commentaires de cet article !

Cet article a été écrit par [Marie F.](#)

Constitutrice régulière du blog Le Marketeur Français, Marie s'est fixé pour mission de provoquer la réflexion et partager des conseils simples et efficaces pour développer votre entreprise !

- 

"Abonnez-vous à la newsletter !"

Recevez les prochains articles et vidéos marketing directement par email ! Votre adresse email reste entièrement confidentielle et ne sera jamais partagée ou revendue.



Le Marketeur Français